



# Профилактика эмоционального выгорания педагогов методами арт-терапии в работе психолога

Выполнила:  
Курилова Марина Викторовна,  
заместитель директора по УВР МБУ ДО «Психолого-педагогический центр  
«Помощь» г.о. Самара,  
педагог-психолог высшей квалификационной категории

# Метод фрактального рисунка в психологии

Основа метода - принцип фракталов и фрактальности как таковой. Рисунок здесь считается продолжением человека, его малой частью, проекцией. И эта малая часть отражает большое целое - человека. Глядя на рисунок, можно диагностировать состояние его автора.

**Фрактал** ( лат. fractus — дробленный) — термин, означающий геометрическую фигуру , обладающую свойством самоподобия , то есть составленную из нескольких частей, каждая из которых подобна всей фигуре целиком.

# Материалы:

- цветные карандаши, чем больше, тем лучше.
- большая коробочка для складывания всех карандашей (вполне сгодится обувная)
- шариковая ручка чёрного цвета
- бумага формата А4 белого цвета (подойдёт обычная бумага для черчения, рисования или для печати на принтере)

# Как рисовать:

- Расположите белый лист горизонтально.
- Возьмите чёрную шариковую ручку, закройте глаза, расслабьтесь. Ручку установите в любой точке листа.
- Закрыв глаза, рисуйте непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую площадь листа, в течение 45–60 секунд. Линия должна быть чёткой и хорошо прочерченной. Скорость движения ручки — средняя, без резких росчерков.
- Рисуйте спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры и стараясь разнообразить направление линий и свои движения. Белый фон рисунка необходимо оставить идеально белым, без помарок, пятен и надписей.
- Откройте глаза. Начало и окончание рисунка нельзя оставлять открытыми. Их надо подвести к ближайшей линии, замкнуть.

## Второй этап – раскрашивание:

- Теперь приступаем ко второму этапу — к раскрашиванию. Закройте глаза, возьмите цветной карандаш из коробки, откройте глаза, выберите любую ячейку и начинайте закрашивать её. Одним цветом можно раскрасить 3–4 ячейки. Затем верните карандаш в общий набор и с закрытыми глазами выберите следующий.
- Если в руки снова попался карандаш того же цвета, то необходимо закрасить им ещё хотя бы одну ячейку, после чего карандаш верните в общую коробку. Важное требование: **ячейки, закрашенные одним цветом, не должны иметь общих линий, граничить они могут только в углах.** Ячейки необходимо закрашивать без штрихов, аккуратно и ровно.

# Рефлексия:

- Дайте получившейся работе название.
  - Скажите, что Вы чувствуете, глядя на свой рисунок;
  - Что Вы думаете, рассматривая картину.
- 
- При желании работу можно показать другим людям и попросить их тоже высказаться о эмоциях и мыслях, которые возникают при взгляде на рисунок.

# Интерпретация (линии):

- Ваши линии уникальны, как и ваш почерк при письме. Они взаимосвязаны с чертами вашего характера. Приглядитесь к линиям. Какие они: плавные, угловатые, резкие, прерывистые, ярко прорисованы, слабо видны, петельчатые? Если на рисунке, к примеру, преобладают линии короткие, с острыми углами, то это говорит о стрессовом состоянии, о состоянии повышенной эмоциональности. Много круглых линий, повторяющих друг друга — симптом нервозности, навязчивых состояний. Частые петли — подумайте, на чём вы можете быть зациклены. Линии прямые, имеющие мало пересечений и образующие прямоугольные ячейки, выдают прямолинейный, жёсткий характер.

# Интерпретация (ячейки):

- В следующую очередь нужно изучить **размер изображения и конфигурацию**. То, какого размера получился ваш рисунок (маленький, средний или большой), определяет ваш характер. Совокупность ячеек на рисунке очень точно отображает портрет вашей личности. Определите, какой размер ячеек преобладает на рисунке.
- Если большинство ячеек имеет средний размер, это говорит об уравновешенном характере, здоровом мышлении, рассудительности. Когда форма рисунка по общему контуру скорее овальная, то при наличии не особо выделяющихся цветов можно сделать вывод о наличии стереотипов мышления. А если по контуру есть много завитушек, «хвостиков», то с успехом записывайте себя в творческие личности! Маленький размер рисунка скажет о внутренних комплексах. Если же на рисунке очень много ячеек малого размера, значит в характере имеется склонность к анализу, углублённому изучению, дотошности.

# Интерпретация (цвета):

- Наличие большого числа участков холодных тонов говорит о закрытости человека. Если цвета яркие, контрастные — имеются лидерские качества. При отсутствии среди цветов полутонов можно говорить об авторитарном характере. Если ячейки закрашены аккуратно, не выходя за рамки, то и в характере найдётся такая черта, как... верно, аккуратность. И скорее всего, к ней приложится стремление следовать инструкциям. Если ячейки аккуратно закрашены контрастными цветами без полутонов, то скорее всего вы опознаете аналитический склад ума. В случае закрашивания с плавным переходом полутонов можно увидеть творческие способы решения задач.



# Литература

Полуяхтова Т. З., Комов А. Е. «Родник фрактальной мудрости, или Свежий взгляд на наши возможности» М.: Издательский Дом «Деловая литература», 2002